

高雄市鼓山區鼓山高中

111 年 11 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 22日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
11/1	二	胚芽飯	日式燒豬排(1)	鮮炒花枝	快炒尼龍菜	人參雞湯	橘子	688
11/2	三	米飯	櫻花蝦炒飯料	佛卡夏麵包(1)	帶絲三絲	蘿蔔排骨湯	優酪乳	926
11/3	四	薏仁飯	泰式打拋豬	快炒鮮蔬	培根高麗	芋汁西米露	百香果	870
11/4	五	燕麥飯	鹹水雞	紅絲炒蛋	快炒油菜	黃瓜排骨湯		699
11/7	一	香鬆飯	紅燒猴頭菇	和風蒸蛋	拌空心菜	蕃茄豆腐湯		727
11/8	二	小米飯	筍干扣肉	秋香雞米花	枸杞菠菜	粉絲蛋花湯	香蕉	901
11/9	三	燕麥飯	栗子燒雞	珍珠丸(2)	拌青江菜	三絲湯	鮮奶	808
11/10	四	麵食	黃金魚塊(3)	茶葉蛋(1)	雙色蛋糕(1)	香菇羹湯(羹麵用)	蘋果	821
11/11	五	胚芽飯	蔥燒腱肉	四季豆肉香蛋	蒜香高麗菜	絲瓜金菇湯		687
11/14	一	燕麥飯	紅糟杏鮑菇	古早味炒蛋	炒什錦菜	油腐玉米湯		850
11/15	二	芝麻香飯	泡菜起司豬	日式鵪蛋	燙地瓜葉	綠豆米苔目湯	葡萄	861
11/16	三	糯米飯	香菇油飯料	海苔鮪魚鬆	蒜香青花菜	紫菜蛋花湯	蔬果汁	714
11/17	四	胚芽飯	三杯雞	麻婆豆腐	蒜香油菜	菱角排骨湯	橘子	762
11/18	五	薏仁飯	蒜泥白肉	咖哩起司丸	金菇青江	羅宋湯		716
11/21	一	麵食	鮮蔬什錦麵料	冰烤地瓜(1)	香蒜長豇豆	若酸辣湯		673
11/22	二	小米飯	魚香彩椒雞	魷魚小丸子(2)	快炒油菜	關東煮湯	小蕃茄	745
11/23	三	五穀飯	蔥爆肉片	玉米炒蛋	有機蔬菜	杏鮑筍片湯	鮮奶	845
11/24	四	芝麻香飯	蔥爆雞丁	柳月魚(2)	福山萵苣	羅宋湯	香蕉	744
11/25	五	燕麥飯	鵪蛋魯肉	高麗燴炒	枸杞菠菜	雞肉冬粉湯		708
11/28	一	薏仁飯	蔥花蛋	東坡豆腐	五行素蔬	金菇蘿蔔湯		895
11/29	二	麵食	照燒肉片(餡料用)	刈包(1)	雙色花菜	香菇肉羹	鮮奶	820
11/30	三	小米飯	三杯魚	蕃茄炒蛋	炒海帶根	四神排骨湯	蘋果	748

1. 本校午餐供應國產豬肉。